Lancer de javelot – Niveau 4e-3e

Lancer de javelot • 4e-3e

Grille AIA – 4 degrés de maîtrise. Total /20.

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
Technique de lancer et distance produite	Produit un lancer avec course d'élan et geste de bras coordonnés, cherchant à atteindre une zone cible, sollicité par l'enseignant pour maintenir l'effort. 1 point	Réalise un lancer en cherchant à transférer la vitesse de la course vers le javelot, et explique après l'action les sensations kinesthésiques perçues, avec l'aide d'un pair. 2 points	Optimise seul son geste de lancer pendant la session en ajustant la poussée du coude et la rotation du tronc pour augmenter la distance produite. 3 points	Anticipe les paramètres biomécaniques clés du lancer et devient une ressource technique pour ses camarades, proposant des corrections ciblées et argumentées. 5 points
Analyse de la trajectoire et de l'angle de lâcher	Identifie après son lancer si la trajectoire était trop plate ou trop haute, et relie ce constat à l'angle de relâche lorsque l'enseignant l'y invite. 1 point	Explique après l'action la relation entre l'angle de lâcher, la trajectoire obtenue et la distance produite, avec l'appui d'un pair ou de l'enseignant. 2 points	Ajuste seul l'angle de lâcher entre les essais en analysant la trajectoire observée, sans attendre de consigne extérieure, pour maximiser la portée. 3 points	Anticipe l'angle optimal selon les conditions (vent, élan) et aide ses camarades à analyser et corriger leur trajectoire avec des retours techniques précis. 5 points
Ajustement de la course d'élan et du geste de lancer	Enchaîne course d'élan progressive et geste de lancer avec une intention de continuité, guidé par l'enseignant pour placer correctement les appuis. 1 point	Transfère ses acquis sur la course d'élan pour construire une impulsion efficace avant le lancer, et explique après l'essai les ruptures ou réussites ressenties. 2 points	Régule seul le rythme et la longueur de sa course d'élan pendant les essais, ajustant les appuis croisés et la position du corps avant l'armé. 3 points	Anticipe et gère la course d'élan en fonction des contraintes de la situation et partage ses stratégies d'enchaînement avec le groupe de façon structurée. 5 points
Rôle d'observateur, mesure et sécurité	Assure le rôle d'observateur en mesurant les distances et en appliquant les consignes de	Observe et mesure les lancers de son partenaire, note les résultats et formule un retour	Réalise seul l'observation, la mesure et le retour verbal à son partenaire en identifiant un	Organise et pilote le dispositif d'observation et de sécurité pour l'ensemble du groupe, et

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
	sécurité, avec l'appui de l'enseignant pour organiser le retour des engins. 1 point	descriptif après l'action, avec l'aide d'une fiche d'observation. 2 points	critère prioritaire à améliorer pour l'essai suivant. 3 points	conseille activement ses camarades pour faire progresser leurs résultats. 5 points